

えいようか通信

健康寿命を延ばそう

今年3月、厚生労働省は平成27年の日本人の平均寿命が男性80.75歳、女性86.99歳となったことを発表しました。依然として世界トップクラスです。しかし重要なのは「何歳まで生きたか」より「何歳まで健康に過ごせたか」です。介護を受けず寝たきりにならないうちに日常生活を送れる期間を健康寿命と言いますが、日本では健康寿命と平均寿命との間に10年前後の差があり、世界的に見ても大きいのです。差が大きいうことは、それだけ寝たきりになったり、介護を必要とする期間が長いことを意味します。



寝たきりや介護が必要となる原因は多くありますが、身体活動や機能を維持する上で、基本となるのはやはり食事・栄養ではないでしょうか。

そこで今回は、高齢者の低栄養や、最近注目されているリハビリテーション栄養(リハ栄養)について取り上げます。

高齢者の低栄養

低栄養とは、健康な体を維持するために必要なエネルギーやたんぱく質が不足している状態のことをいいます。高齢者が低栄養に陥りやすい原因は多岐にわたります。①心不全・がん・慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの基礎疾患 ②身体機能で活動量の低下による食欲低下

③味覚障害、脱水による食欲低下

④嘔吐・飲み込む機能の低下・歯や歯茎の問題

⑤嗜好の変化などが挙げられます。



発行者：栄養課

場所
本館2階西

春号



四季発行
(年4回)

高齢者の低栄養は死亡リスクに加え、骨折、傷の治りが悪くなる、感染症にかかりやすくなるなど入院や要介護の原因となります。

【高齢者に不足しがちな栄養素①】

低栄養は、筋力と身体機能低下を意味する「サルコペニア」や、精神的・心理的・社会的衰弱を意味する「フレイル」を引き起こします。

たんぱく質・分岐鎖アミノ酸(BCAA)

昔で話題のアミノ酸はたんぱく質の材料であり、筋肉を作る上で大切なものです。たんぱく質が不足すると筋肉量が減ってしまいます。アミノ酸の中でも分岐鎖アミノ酸(BCAA)は効率的に筋肉を作る栄養素として、また筋肉のエネルギー源になるものとして注目されています。BCAAの中でも特にロイシンというアミノ酸は、筋肉を作る能力が高いとされています。

ビタミンD

丈夫な骨を作り、維持するために必要な栄養素で、不足すると骨粗鬆症になりやすくなります。日光(紫外線)を浴びることで皮膚でも作られますが、食べ物からも十分に摂取しましょう。

その他にもカルシウム・鉄も不足しやすい栄養素です。

リハ栄養

【リハ栄養って何?】

簡単に言うと、リハの効果も最大限発揮されるように栄養面のサポートを行うことです。スポーツ選手のパフォーマンスを最大限に発揮させるための「スポーツ栄養」のリハビリテーション版が、リハ栄養と言えます。

【リハ栄養が注目されているワケ】

加齢による筋肉の衰えや減少、多少の食事量の減少はあるかと思いますが、年齢や活動量に応じた適切な量の栄養をしっかりとらなければなりません。

かつて「リハビリテーション」と「栄養」は別々に考えられてきました。しかし、リハを行っている高齢者に低栄養が多いという調査結果があります。低栄養のままリハを行うと、十分な効果が得られないばかりか、体力や筋力の低下、栄養状態の更なる低下につながる恐れがあります。そのため、リハを行う際には低栄養状態ではないか注意する必要があります。

普段からエネルギーとたんぱく質をしっかり摂り、低栄養の予防と改善に努めていけば、いざリハが必要な時に最適なリハを開始・継続できます。また、前述のBCAAをリハの前後に摂るとリハの効率がアップし、筋肉量の増加、運動能力の向上、運動後の疲労軽減などが期待できるとされています。

バランス良く食べて運動(リハ)する、ふたつが組み合わさってこそ健康寿命が延ばせると言えるのではないのでしょうか。最近体重が減っていますか? 疲れやすくなっていますか? これらは低栄養のサインかもしれません。



花見弁当

長浜曳山まつりに合わせ、4月14日の昼食に花見弁当を提供致しました。桜が満開で、お弁当を持ってまつりを見に行きたくなるような陽気でした。弁当箱に盛りつけ、普段とは違った雰囲気の出立となりました。



編集者の声

私の祖母は現在90歳です。足腰はだいぶ弱り認知症もありますが、テイスーパーなどを利用しながら家で過ごしています。家族で焼肉をした時のこと。祖母の分は、父が箸で細かく割いてから器に入れてあげていました。家族は概ね食べ終えても、祖母はホットプレートにある肉に箸を伸ばし、まだまだ食べる勢いです。「食欲旺盛やし、100歳までいけるな」と家族と話しています(村口)

※参考：厚生労働省HP、Nutrition Care 2017、1月号(メテオ出版)、栄養の基本がわかる(図解辞典)(成美堂出版)